

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja, merupakan tahap tumbuh kembang yang luar biasa secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Tahap ini dinyatakan dalam kecepatan pertumbuhan yang mencapai puncaknya, tingkah laku yang semakin mandiri, dan upaya untuk menunjukkan kemampuan dalam menjalankan peranan orang dewasa. Laju pertumbuhan dan kebutuhan gizi antara laki-laki dan perempuan mulai berbeda (Almatsier, Soetarjo, & Soekatri, 2011). Pada masa remaja terjadi banyak perubahan yang dapat berlangsung cepat seperti pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku. Tahap periode terjadi puncak pertumbuhan yaitu pada masa remaja. Puncak pertumbuhan akan memengaruhi perubahan komposisi tubuh, pertumbuhan yang pesat pada berat badan dan masa tulang, dan aktifitas fisik, sehingga memengaruhi kebutuhan gizi pada remaja akhir (Irdian, Nindya, 2017).

Status gizi adalah salah satu unsur penting dalam membentuk status kesehatan. Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh. Status gizi sangat dipengaruhi oleh asupan gizi. Pemanfaatan zat gizi dalam tubuh dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu primer dan sekunder. Faktor primer adalah keadaan yang memengaruhi asupan gizi dikarenakan susunan makanan yang dikonsumsi tidak tepat, sedangkan faktor sekunder adalah zat gizi tidak mencukupi kebutuhan tubuh karena adanya gangguan pada pemanfaatan zat gizi dalam tubuh (M. Par'I, Sugeng, & Titus, 2017).

Status gizi remaja sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang. Status gizi yang optimal akan membentuk remaja yang sehat dan produktif. Permasalahan yang muncul adalah gizi kurang dan lebih. Gizi kurang dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik dan mengakibatkan gangguan sistem reproduksi yang berdampak buruk di kemudian hari (Zuhdy, 2015).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 secara Nasional, prevalansi kurus pada remaja umur 13-15 tahun menurut IMT/U adalah 11,1% terdiri dari 3,3 %, serta masalah kegemukan sebesar 10.8%, terdiri dari 8,3%.

Berdasarkan hasil Rikesdas tahun 2013 di kota Denpasar, prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun menurut IMT/U adalah 2,0%, serta masalah kegemukan sebesar 12,0%.

Berdasarkan hasil PSG Provinsi Bali di kota Denpasar tahun 2017, prevalensi kurus 5,6%, serta masalah kegemukan 33,3%.

Tuti Rahmawati dalam penelitian di Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta menunjukkan bahwa responden yang memiliki status gizi normal tetapi memiliki asupan karbohidrat kurang 30%, jumlahnya lebih banyak dibandingkan dengan yang asupan karbohidratnya baik yang hanya berjumlah 20%. Sedangkan responden yang memiliki status gizi *overweight* tetapi asupan karbohidratnya kurang 20% lebih besar jumlahnya daripada yang asupan karbohidratnya baik 2.5%. Responden dengan status gizi obesitas tetapi asupan karbohidratnya cenderung baik 5%. Persentase terbesar juga terjadi pada responden yang memiliki status gizi *overweigh*t tetapi asupan karbohidratnya kurang sebesar 20%.

Berdasarkan penelitian di SMP Kota Denpasar menunjukkan analisis hubungan asupan lemak dengan risiko sindrom metabolik menunjukkan nilai Odds Ratio = 3,3 (95%, CI 1,907-5,712, p = 0,000) (Suiraoaka, Moviana, & Cintary, 2017).

Berdasarkan penelitian awal penulis di SMP Sapta Andika Denpasar, diperoleh dari hasil pengukuran dari 20 siswa terdapat siswa yang memiliki status gizi gemuk sebanyak 30%, dan siswa yang memiliki status gizi kurus sebanyak 15%.

Berdasarkan uraian diatas penulis ingin mengetahui tentang komposisi asupan zat gizi dan status gizi remaja melalui penelitian dengan judul: Komposisi Asupan Zat Gizi Remaja dan Status Gizi Remaja di SMP Sapta Andika Denpasar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dapat dirumuskan bagaimana komposisi asupan zat gizi dan status gizi remaja di SMP Sapta Andika Denpasar ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Komposisi asupan zat gizi dan status gizi remaja di SMP Sapta Andika Denpasar.

2. Tujuan Khusus

- a. Menghitung asupan energi remaja di SMP Sapta Andika Denpasar.

- b. Mengidentifikasi komposisi asupan karbohidrat terhadap total energi remaja kelas VIII di SMP Sapta Andika Denpasar.
- c. Mengidentifikasi komposisi asupan lemak terhadap total energi remaja kelas VIII di SMP Sapta Andika Denpasar.
- d. Mengidentifikasi komposisi asupan Protein terhadap total energi remaja kelas VIII di SMP Sapta Andika Denpasar.
- e. Mengukur status gizi remaja kelas VIII di Sapta Andika Denpasar.
- f. Mengidentifikasi komposisi asupan zat gizi dengan status gizi remaja kelas VIII di SMP Sapta Andika Denpasar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai Komposisi asupan zat gizi dan status gizi remaja di SMP Sapta Andika Denpasar.

2. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam ilmu pengetahuan terutama pengetahuan mengenai komposisi asupan zat gizi dan status gizi remaja dan dapat digunakan referensi bagi penelitian selanjutnya.